LİSE

PSİKOSOSYAL DESTEK

# DEPREM

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

KFW

unicef

LİSE

PSİKOSOSYAL DESTEK

# DEPREM

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

LİSE

PSİKOSOSYAL DESTEK

# DEPREM

PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

**1. Baskı:** Ankara, 2021

**ISBN:** 978-975-11-5904-5
**Genel Yayın No:** 7786
**Yardımcı Kaynak Dizi Yayın No:** 1785

**Yayın Yönetmeni:** Mehmet Nezir GÜL

**Editör:** Dr. Murat AĞAR • Ebubekir AYDIN

**Yazarlar:** Doç. Dr. Haktan DEMİRCİOĞLU • Doç. Dr. Selen DEMİRTAŞ ZORBAZ

**Yayına Hazırlayanlar:** Uzm. Psk. Dan. İsmail YILDIRIM • Uzm. Psk. Dan. Yalçın ÇINAR
Murat TANRIKOLOĞLU • Serap ERDEĞER

**Tashih:** Erdoğan MURATOĞLU

**Baskı:**
T.C. Millî Eğitim Bakanlığı Gazi Mesleki Eğitim Merkezi Matbaası
Adres: Emniyet Mahallesi, Abant 1 Caddesi, No:12, Yenimahalle/ANKARA
Tel:0312 212 62 18

Bu yayın Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır.
Yayında beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde
Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır.

# İÇİNDEKİLER

# DOĞAL AFET TRAVMASI OLARAK DEPREM

Dünya, genel anlamda insanlar için kendilerini güvende hissettikleri ve üzerinde yaşarken güvenilirliğini sorgulamadıkları bir yerdir. Ancak, bazı durumlar kişilerin kendilerini güvende hissetmelerine engel olabilmektedir. Bu durumlar, bireyin kendi ya da başkalarının fiziksel ya da ruhsal bütünlüğüne karşı tehdit algılaması olarak ifade edilen travmatik yaşantılardır (APA, 2000). Ruh sağlığı alanında travma yaşantıları ve bu yaşantıların psikolojik etkileri sıklıkla çalışılan ve önem verilen konulardan biridir. Depremlerin, savaşların, kazaların ve çeşitli doğal felaketlerin insanlar üzerinde kısa ve uzun vadeli ciddi etkilerinin olduğu görülmektedir. İnsanların yaşadıkları bu travmatik olaylara verdikleri tepkileri belirlemek, bu tepkilerle ilgili değişkenler konusunda farkındalığa sahip olmak yaşanan travmatik olaylara hazırlıklı olmak ve bunlara etkin müdahale programları geliştirebilmek açısından büyük önem arz etmektedir (Tanhan & Kardaş, 2014).

Travmatik olaylar insan eliyle gerçekleşenler ve doğal yollarla gerçekleşenler olmak üzere iki başlıkta incelenebilir. Deprem, sel, kasırga, yanardağ patlamaları doğal yollarla; savaşlar, kitle katliamları, taciz-tecavüz olayları, kazalar, işkence, terör olayları insan eliyle gerçekleşen travma yaşantılarıdır. Travma yaşantıları içinde depremler ayrı bir yere sahiptir. Depremler ansızın meydana gelmeleri, öngörülmezliği, yol açtıkları yıkım, ölüm ve yaralanmalar gibi pek çok sorun alanını ortaya çıkarır. Bunların yanında artçı sarsıntılar nedeniyle kronik etkiler de yaratabilmeleri nedeniyle depremler diğer afetlerden farklılaşmaktadır (Sabuncuoğlu ve ark., 2003). Depremler en fazla ölüme yol açan doğal afetlerdendir ve ülkemiz topraklarının % 92'si, nüfusunun % 95'i, endüstriyel yatırımlarının % 75'i deprem kuşağı üzerindedir (Yavuz 2004'den akt. Dizer, 2008).

Afete maruz kalan bireylerin tepkileri farklılık göstermektedir. Bu tepkisel farklılaşmalar şu dört başlık üzerinden değerlendirilebilir (Hacıoğlu ve ark. 2002);

***1. Psikolojik şok dönemi:*** İlk yirmi dört saat veya daha uzun sürebilmektedir. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Ani fizyolojik uyarılma, aşırı hassasiyet ve kısıtlanma hissi, b. Mantıklı düşünememe ve karar verememe sorunları, c. Hafızada tutma ve dikkati yoğunlaştırma sorunları, d. Görünen her durumun gerçek dışı görünmesi (dissosiyasyon), e. Duyguların taşlaşması (küntleşme) ve kısa süreli şok durumu yaşanmasıdır.

***2. Tepki dönemi:*** İki ile altı gün sonrasında görülmeye başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Duygusal karmaşalar: Kaygı, öfke, sinirlilik, suçlama, güvensizlik, yalnız kalma korkusu duygularıdır. b. Bedensel tepkiler: Titreme, bulantı, kardiyak sorunları (çarpıntı vs.) ve yerinde duramamak temel tepkilerdir.

***3. Zihinsel işlemleme ve olanları düşünme dönemi:*** Yaklaşık bir haftanın sonunda bu dönem başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek travmatik tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Afetzede olayla ilgili konuşmak istemez. b. Kaybedilenler için yas tutulmaya başlanır. c. Üzüntü ve özlem gibi güçlü duygular yoğun olarak yaşanabilir. d. Hafıza ve odaklanma sorunları oluşabilir. e. Kişiler arası ilişkilerde öfke hali ve çatışmalar yoğun olarak yaşanabilmektedir.

***4. İyileşme ve yeniden uyum dönemi:*** Afet durumu üzerinden fazlaca zaman geçmiştir ve artık yaşama uyum sağlama dönemi başlamaktadır. Bu dönemde oluşabilecek davranışsal tepkiler ise şu şekilde sıralanabilir: a. Direnç gösterme yavaşlar ve yaşama uyum gösterme davranışları görülür. b. Duygusal iyi hissetme yaşanır ve gelecek planları kurulmaya başlanılır. c. Yaşanılan afet anıların bir parçası olur ve zihni ilk zamanlar gibi yoğun olarak meşgul etmez.

# DEPREMİN PSİKOLOJİK ETKİLERİ

Her travmatik olayda olduğu gibi bireylerin olaylara verdiği tepkiler ve etkilenme düzeyleri arasında farklılıklar olabilmektedir. Dolayısıyla deprem sonrası verilen tepkiler ve dereceleri yorumlanırken bireysel farklılıklar da göz önünde bulundurulmalıdır. Aynı zamanda bireylerin tepkilerinin yoğunluğunu belirleyen birçok etmen bulunmaktadır. Örneğin; Erden, Erden ve arkadaşlarına (2012) göre afet sonrası verilen tepkilerin derecesini etkileyen değişkenler; tanık olunan olayın derecesi, hazırlıksız olmak, başa çıkma tarzı, ego gücü, önceki kaynaklar ve tutarlı kullanımları, afetle karşı karşıya gelme ölçütleri, önceki travmatik yaşantıları, sosyal destek derecesi, afet sonrası ortaya çıkan fizyolojik sorunların niteliği ve süresi, çocuğun yaşı ve cinsiyeti, anne babalarının etkilenme düzeyidir.

Doğal afet yaşayan bireylerle yapılan çalışmalar (Carroll, Balogh, Morbey ve Araoz, 2010) deprem sonrası hemen hemen hepsinin kaygı ve stres yaşadıklarını ortaya koymakta ve büyük çoğunluğunun da depresyon, panik atak, geriye dönüşler, uyku problemleri, motivasyon kaybı ve takıntılı davranışlara sahip olduğunu göstermektedir.

Depremden sonra oluşan travma sonrası stres bozukluğu belirtilerini yaş, cinsiyet ve yaygınlık oranları açısından incelemek ve karşılaştırmak amacıyla Bulut (2009) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 243 öğrenciye depremden 11 ay sonra Çocuklar için Travma Sonrası Stres Tepkileri Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin % 90'ının Travma Sonrası Stress Bozukluğu (TSSB) belirtileri gösterdiği; 4 ve 5. sınıfların % 77'sinin, 6,7, ve 8. sınıfların % 66'sının ve toplam olarak bakıldığında da gurubun % 72'sinin TSSB tanısı kriterlerini karşıladıkları görülmüştür. Cinsiyetlere bağlı olarak kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farkın olmadığı fakat ilk kademedeki öğrencilerin ikinci kademedeki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha çok stres tepkisine sahip olduğu bulunmuştur. *Bu açıdan bakıldığında deprem sonrası etkilenme düzeyinin yaş dilimi küçüldükçe yükseldiği düşünülebilir.*

Depremi direkt olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin boylamsal olarak incelendiği araştırmada öğrencilerin travma sonrası stres tepkileri üç yıl boyunca değerlendirilmiş, TSSB'nin yıllara göre yaygınlık oranı % 68, % 48 ve % 39 olarak bulunmuştur (Bulut, 2010). Bu bulgu üzerinden söz konusu stres tepkilerinin yıllar içerisinde gerilediği ancak tam olarak ortadan kalkmadığı belirtilebilir.

2012 yılında Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelendiği ve 325 çocuğun katıldığı araştırma sonucunda katılımcıların travmadan etkilenme düzeyleri ile umutsuzluk düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Tanhan & Kardaş, 2014). *Bu sonuç üzerinden, çocukların depremden etkilenme düzeyleri arttıkça umutsuzluklarının da arttığı söylenebilir.*

Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde deprem yaşamış çocukların sonrasında bazı semptomlar gösterebileceği söylenebilir. Söz konusu semptomlar genel olarak şu şekilde sıralanabilir;

- Kontrol duygusunun kaybı.
- Güvende olmama hissi.
- Depremin tekrarlanacağına dair bir takım kaygı ve korkular.
- Göçük altında kalmaktan korkma.

- Binalara girmekten korkma, yüksek katlı binalardan uzak durma.
- Özellikle okul öncesi çocuklarında suçluluk hissi (kendi yüzünden meydana geldiğini düşünme).
- Stres yaşama.
- Uyku problemleri.
- Deprem ile ilgili tekrarlayan oyunlar.
- Geleceğe ilişkin hedef belirleyememe.
- Eskiden ilgisi olan etkinliklere karşı ilgi kaybı.
- Motivasyon azlığı.
- Sosyal izolasyon.

Bununla birlikte gösterilen semptomlarda ya da gösteriliş şeklinde yaşlara göre farklılıklar olabilmektedir. Semptomların gösteriminde yaş farklılıklarının kesin çizgilerle ayrılmadığı, yalnızca sıklıkla karşılaşılan tepkilere göre bir ayrım yapıldığı unutulmamalıdır. Yaşlara göre deprem sonrası görülebilecek tepkiler Tablo 1.'de verilmiştir (Erdur- Baker ve Serim-Yıldız, 2014; Zara, 2011).

*Tablo 1. Yaşlara göre deprem sonrası verilebilecek tepkiler*

| Alan | Okul Öncesi | İlkokul | Ortaokul | Lise |
|---|---|---|---|---|
| Duygusal | Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Kendini Suçlama | Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, | Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Gelecek Kaygısı, Umutsuzluk | Öfke, Kaygı, Korku, Üzüntü, Gelecek Kaygısı, Umutsuzluk |
| Bilişsel | Odaklanamama, Çarpıtmalar | Odaklanamama, Çarpıtmalar | Odaklanamama, Çarpıtmalar, Beden Algısında Bozulmalar | Karar Verememe, Odaklanamama, Çarpıtmalar, Beden Algısında Bozulmalar |
| Fiziksel | Yorgunluk, Mide Bulantısı, Baş Ağrıları, Alt Islatma, Konuşma Bozuklukları, Kilo Değişimleri | Yorgunluk, Mide Bulantısı, Baş Ağrıları, Alt Islatma, Konuşma Bozuklukları, Kilo Değişimleri | Uyku ve Beslenme Düzeninde Bozukluklar, Kilo Değişimleri | Uyku ve Beslenme Düzeninde Bozukluklar, Kilo Değişimleri |
| Davranışsal | Aşırı Hareketlilik, İçine Kapanma, Saldırgan Davranışlar, İlgisizlik, Deprem İle İlgili Tekrarlayan Oyunlar | Ani İrkilme, İçine Kapanma, Saldırgan Davranışlar, İlgisizlik | Ani İrkilme, İçine Kapanma, İlişkilerde Çatışma Yaşama, İlgisizlik | Madde Kullanımı Gibi Riskli Davranışlar, Ani İrkilme, İlişkilerde Çatışma Yaşama, İlgisizlik |

Yukarıda da belirtildiği gibi sıralanan semptomlar incelenirken bireysel farklılıklar göz önünde bulundurulmalı ve çocuğun sahip olduğu bireysel özelliklere ve yaşanan depremin etkilerine göre söz konusu semptomların çocuktan çocuğa değişebileceği akılda tutulmalıdır. Bununla birlikte çocukları yalnızca depremin kendisi değil, deprem sonrası hayatlarında olan değişiklikler de etkileyebilmektedir. Bireyler deprem kaynaklı can ve maddi kayıplar ile baş etmeye çalışırken bulundukları çevreden ayrılmaları ve yeni bir ortama alışmaya çalışmaları ayrı sorunlar doğurabilmektedir. Çocukların da bu süreçte aileleriyle beraber farklı bölgelere göç edecek olmaları nedeniyle yalnızca deprem bölgesindeki psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin değil tüm psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin deprem sonrası psikososyal müdahale hizmetlerini sunabilecek becerilere sahip olmaları önemlidir. Dolayısıyla çeşitli psikososyal müdahale hizmetlerinin  geliştirilmesi ve afetlere maruz kalan çocuklara uygulanması elzemdir.

## İYİLEŞMEYE YARDIMCI KONU BAŞLIKLARI

- Süreci anlamlandırma (Ne oldu? Bundan sonra neler olabilir? Neleri bilmem gerekli?).
- Yardım isteme becerisi (Yaşadıkların anlamlandırılması öncesi, sırası ve sonrasında yardım isteyebilme).
- Sosyal destek alma becerileri (Fark etme, isteme, sürdürme).
- Duyguları fark edebilme, kontrol edebilme becerileri.
- Benlik imgesi, algısı ve saygısı (Ne kadar değerliyim? Ne kadar faydalıyım? Yapabildikleri ve başarmaya yakın olmadıklarını fark etme).
- Suçluluk duygusu (Zarar verme potansiyeline sahip olduğuna yönelik duyulan inancın elenmesi).
- Adil dünya inancı (Sarsılmış inancın gözden geçirilmesi, yapılandırılması).
- Güven.
- İrrasyonel düşünceler (Gerçekçi olmayan düşüncelerin doğru olanlarla yer değiştirmesi).
- Savunma mekanizmalarının verebileceği potansiyel zarar (İnkar/yadsıma, yön değiştirme, mantığa büründürme, yansıtma, karşıt tepki geliştirme vb.).
- Geleceğe yönelik beklentiler ve umut.

## DEPREM SONRASI MÜDAHALE YAKLAŞIMLARI

İyileşme sürecinin yapılandırılabilmesi için bireysel bağlamda şu unsurların gözetilmesinin önemli olduğu belirtilmiştir (Işık ve Akder, 2013);

- Psikobiyolojik belirtiler çerçevesinde stresi dengelemek ve uyku bozuklukları ve aşırı olumsuz duyguları tespit etmek,
- Travmatik hafıza çerçevesinde istemsiz anıları tekrarlayan uyaranları tespit etmek, travmatik an

ile aşırı bütünleşmiş duygu durumunu ayırmak ve kaygı denetimine sahip olmak,

- Kaçınma davranışları çerçevesinde uyumsuz davranışlar için iç görü kazanmak, öz güveni artırmak,
- Çarpık inançlar ve bilişler çerçevesinde benlik algısına zarar veren bilişleri yok etmek, travmatik olayın bir yaşam deneyimi olarak ego içinde yer almasına destek olmak, dünya ile çarpık görüşlerin düzeltilmesini sağlamak,
- Bağlanma ve ilişki problemleri çerçevesinde işlevsel ilişki yetisi kazandırma, insanlara yabancılaşma ve yalıtılmışlık gibi olumsuz durumları ortadan kaldırma.

Doğal afet travmaları arasında yer alan deprem sonrası bireylere çeşitli psikolojik müdahalelerde bulunulması onların ilerideki hayat kalitelerini büyük ölçüde etkileyebilecektir. Eğer çocuklar bu dönemde travmalarıyla baş etmek için yardım almazlarsa bu durumlar ileride travma sonrası bozukluklara yol açabilmektedir (Newman, 1976). Örneğin; Doğal afet sonrası bireylere sağlanan psikolojik danışma desteğinin 12 ay içinde bireylerin ayakta tedavi görme oranlarını düşürdüğü ancak hastaneye yatma oranlarında bir değişikliğe yol açmadığı görülmüştür (Apel ve Coenen, 2021). Psikolojik danışma hizmetlerinin yanı sıra doğal afet travmalarında yukarıda da belirtildiği psikososyal müdahalelerin de önemi büyüktür. Bununla birlikte doğal afet sonrası yapılacak psikososyal müdahaleler ile ilgili de bazı yanlış inançlar bulunmaktadır. Bunlar (INEE, 2018):

1. ***Kriz sonrası herkes travmatize olur:*** Yukarıda da açıklandığı gibi herhangi bir doğal afete maruz kalan çocukların hepsinin afetten eşit düzeyde etkilendiği varsayılamaz. Etkilenmede de bireysel farklılıklar mevcuttur. Her çocuğun daha önceden sahip olduğu baş etme becerileri ve psikolojik sağlamlık düzeyleri farklılaşabilmektedir. Bazı çocukların sadece fiziksel ihtiyaçlarının giderilmesine ihtiyaçları olurken bazı çocuklar daha uzun dönemli müdahalelere ihtiyaç duyabilirler.
2. ***Sadece ruh sağlığı uzmanları psikososyal müdahale ve sosyal duygusal öğrenme müdahaleleri yapabilir:*** Çocukların hayatında aile, öğretmen, akranlar gibi onları etkileyen birçok kişi bulunmaktadır ve travma sonrası tüm bu sistemlerin desteğinin alınması önemlidir. Aynı zamanda okullar toplumdaki en stabil kurumlardan biridir ve öğretmenler toplum içerisinde etkisi ve saygınlıkları olan bir meslek grubudur. Bu nedenle doğal afetler sonrası yapılacak müdahalelerde öğretmenlerin iyi hazırlanması çok önemlidir (Prewitt-Diaz, 2018; syf. 75). Dolayısıyla afet sonrası sunulacak psikososyal müdahalelerde yalnızca psikolojik danışmanın/rehber öğretmenin değil, okul içindeki tüm paydaşların ve ailelerin iş birliği gerekmektedir.
3. ***Doğal iyileşme uygulamalarının hepsi çok tehlikelidir:*** Etkilenme düzeyinde bireysel farklılıklar olduğu gibi travma sonrası iyileşme süreci de her çocuk için farklı olabilmektedir. Profesyonel desteklerin yanı sıra çocukların kültürlerine uygun olarak dua etmek, manevi olarak kendilerini iyi hissedecekleri şeyleri yapmak, temizlenme ritüelleri gibi birçok ritüel onların iyileşmelerine katkı sağlayabilmektedir.

Yukarıda sayılan yanlış inançların düzeltilmesi hem sunulan hizmetlerin kalitesini artırabilecek hem de bu hizmetlerden yararlanan bireylerin daha etkili bir şekilde katılımını sağlayacaktır.

Psikososyal müdahale programlarının nelere odaklanması gerektiği ve nasıl bir yapıda olması gerektiği ile ilgili literatürde çeşitli araştırmalar mevcuttur. Örneğin; Cahill, Shlezinger, Romei ve Dadvand (2020) göre doğal afetler sonrası iyileşme sürecinde sanat temelli programların etkisi bulunmaktadır. Dolayısıyla oluşturulacak müdahalelerde sanat temelli etkinliklerin ve yaşantısal uygulamaların olması

önemli görünmektedir. Literatüre bakıldığında doğal afet travmaları sonrası çocuklara uygulanan "Umudun Yolculuğu'' (Journey of Hope) Programı göze çarpmaktadır. Etkililiği birçok araştırma ile kanıtlanmış ve farklı ülkelere ve farklı dillere çevrilen (Dayal De Prewitt ve Richards, 2019; Powell ve Thompson, 2014) bu programın temel amacı çocukların travma sonrası yaşadıkları duyguları normalleştirebilmesi ve olumlu baş etme stratejileri geliştirmelerini destekleyerek çocukların psikolojik sağlamlığını arttırmaktır.

Deprem, doğası gereği tahmin edilemeyen bir olaydır. Planlanmamış olaylarla baş etmek için de beş temel becerinin kazandırılması gerekmektedir. Bunlar; meraklılık, tutarlılık, esneklik, iyimserlik ve risk alma becerileridir (Mitchell, Levin ve Krumboltz, 1999). Her ne kadar bu beceriler sıklıkla kariyerle ilgili planlanmamış olaylarla baş etmede kullanılsa da söz konusu becerilerin akademik başarı ve psikolojik iyi oluş üzerinde de etkili olduğu bilinmektedir (Valickas, Raišiene ve Rapuano, 2019). Dolayısıyla bireylere doğal afet öncesi ve sonrası söz konusu becerilerin kazandırılmasına odaklanırsa bireyler planlanmamış bu yaşam olaylarıyla çok daha hızlı ve etkili bir şekilde baş edebileceklerdir. Deprem sonrası da yapılacak bu müdahale çalışmalarında söz konusu beceriler üzerinde durulması önemli görünmektedir.

Psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin uygulayacağı psikososyal müdahalelerin yanı sıra okul içindeki diğer paydaşların da iş birliği içerisinde hareket ederek ve öğrencilerin travma sonrası eğitim hayatına etkili bir şekilde devam etmelerini sağlamaya çalışmaları gerekmektedir. Cahill, Shlezinger, Romei ve Dadvand (2020) göre afet sonrası okul içinde psikolojik danışman/rehber öğretmenlerinin ve öğretmenlerin yapabilecekleri şunlardır;

- Normal sınıf rutinleri oluşturmak ve sürdürmek.
- Öğrenciler ve diğer personel arasında olumlu ilişkiler oluşturmak.
- Sakin kalmak ve iyimserliği korumak.
- Tehlikenin şu an için geçtiğine ve gerekli tedbirlerin alındığına ilişkin net mesaj vermek.
- Öğretmenler, öğrenciler ve kendileri için öz bakım ve destek arama becerilerini kullanmak.
- Öğrencilerin durulması ve odaklanmalarına yardımcı olmak amacıyla travma bilgilendirici uygulamaları kullanmak.
- Ne olduğuna ilişkin konuşmak, yazmak ya da çizmek için yapılandırılmış ama sınırlı fırsatlar sağlamak.
- Öğrencilerin, bireylerin ve toplumun birbirlerine yardım etmek için sahip oldukları güçlü yönlerine odaklanmalarını sağlamak.
- Travmatik olayla baş etmeye yardımcı olmak için kullanılabilecek olumlu baş etme stratejileri hakkında bilgi paylaşmak.
- Bilinçli farkındalık, gevşeme egzersizleri, sanat ve rekabetçi olmayan oyun ve sporlar yoluyla kendini sakinleştirme tekniklerine, duygu ifade etme ve duygu düzenleme becerilerine odaklanmak üzere zaman ve yer sağlamak.

- Müzik ve oyun kullanarak sadece eğlenmek ya da öğrencilerin kendilerini iyi hissetmeleri amacıyla çeşitli etkinlikler gerçekleştirmek.

- Alarm, sıcak ve rüzgârlı hava, sis veya duman gibi stresi tetikleyecek durumlardan uzak durmak ve neler olduğuna ilişkin öğrencileri bilgilendirmek.

- Olumlu geribildirim, çabaların takdir edilmesi gibi olumlu disiplin stratejileri kullanmak.

- Uzun süreli öğrenme görevlerini desteklemek.

- Yüksek düzeyde odaklanma gerektiren görevler sırasında molalar planlamak.

- Değişen durum ve rutinlere ilişkin öğrencilere hatırlatmalarda bulunmak.

- Travma semptomları veya davranışsal değişiklikler gösteren öğrencileri izlemek ve gerekirse sevk etmek.

## PSİKOEĞİTİM UYGULAMALARINDA UYGULAYICININ ÖNEMİ

Çocuklara travmatik olayların neden olduğu stresle nasıl başa çıkılacağı konusunda yardım yöntemlerinin öğretilmesinin ileride gelişebilecek sorunların ortaya çıkmasını engellediği bilinen bir gerçektir. Uygulayıcılar travmatik olaylarla ilgili normal tepkiler hakkında öğrencileri bilgilendirerek süreci anlamlandırmalarına yardımcı olmaları ve travmatik olaylar sorasında okul/sınıf içi uygulamalarla ilgili öğrencileri hazırlamaları; yaşanan olayın etkilerini azaltmakta ve normalleşme sürecinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarını artırmaktadır. Ayrıca;

Çocukların oyun ve diğer okul etkinliklerine katılması, özellikle afet dönemlerinde fazlaca ihtiyaç duydukları, süreklilik, değişmezlik ve normallik hissinin oluşmasına yardımcı olur.

Uygulayıcıların yardımıyla daha ileri düzeyde psikolojik yardıma ihtiyacı olan çocuklar belirlenerek gerekli yönlendirme yapılabilir.

Öğretmenler, sadece çocukları eğitmek ve onlara belirli bilgi ve becerileri öğretmekle kalmazlar, aynı zamanda onların mutlu ve sağlıklı büyümelerine yardımcı olacak bir öğrenme ve gelişme ortamı yaratırlar.

Öğretmenler çocuklarla birlikte oldukları için, onların ihtiyaçlarını daha iyi bilir ve gerektiğinde onlara yardım edebilirler.

NOT: Öğretmenler, travmatik yaşantıların normalleştirilmesi ve okulların hem velilere hem de çocuklara yardım ve destek sağlayan kurumlar haline gelmesinde önemli görevler üstlenebilirler. Araştırmalar, öğretmenlerle olan ilişkinin, travmatik bir yaşantının ardından çocukların yaşamında daha da önemli hale geldiğini göstermektedir.

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMI AMACI

Bu program travma sonrasında öğrencilerin tepkilerini normalleştirmek ve zorlayıcı yaşantıların etkileri konusunda öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmak amacıyla oluşturulmuştur. Program öğrencilerin gelişimsel ihtiyaçları doğrultusunda hazırlanmıştır.

## PROGRAMIN UYGULANMASI

Bu program psikolojik danışman/rehber öğretmenler tarafından uygulanmak üzere hazırlanmıştır. Programın uygulanmasından önce psikolojik danışman/rehber öğretmen tarafından okul yönetimi ve tüm öğretmenlere, uygulanacak psikoeğitim programı hakkında bilgi verilecektir. Programın uygulanması sürecindeki görev ve sorumluluklar aşağıda maddeler halinde belirtilmiştir:

Okulda psikoeğitim programının planlaması ve yürütülmesi sürecinden okul müdürü sorumludur.

Programın uygulanması için gerekli düzenlemeler okul yönetimi tarafından sağlanacaktır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmen veli ve öğretmen oturumları ile öğrenci oturumlarını yapmakla yükümlüdür.

Ancak afet ve acil durumlarda bölgeyi büyük oranda etkileyen travmatik olaylarda Millî Eğitim Bakanlığı, Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü'nün izni ve onayı ile öğrenci oturumları psikolojik danışman/rehber öğretmen müşavirliğinde, sınıf rehber öğretmeni tarafından uygulanabilir.

Öğretmen ve veli oturumları öğrenci oturumlarından önce yapılmalıdır.

Öğrenci oturumunun ardışık günlerde yapılmaması şartı ile iki hafta içerisinde tamamlanması, aynı gün yapılacak olan oturumların ardışık ders saatlerinde yapılması esastır.

Öğrenci oturumları yapılırken grup sayısı 20 kişiyi geçmemelidir. Ancak afet ve acil durumlarda bölgeyi büyük oranda etkileyen travmatik olaylarda sınıf mevcudu kadar öğrenciye uygulanabilir.

Psikoeğitim uygulamaları sırasında yapılan paylaşımlarla ilgili "gizlilik" ilkesi dikkate alınmalıdır.

Psikolojik danışman/rehber öğretmenler, psikoeğitim programının uygulanması sürecinde travmatik olaydan ileri düzeyde etkilendiği düşünülen öğrencileri ilgili kurum ya da kuruluşlara yönlendirmelidir.

## ETKİNLİKLER UYGULANIRKEN DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

1. Uygulayıcı psikoeğitim öğrenci oturumlarına başlamadan önce, etkinlikleri dikkatle okumalı ve psikoeğitim programı çıktısını alarak ön hazırlıklarını tamamlamalıdır.

2. Etkinlik paylaşımlarında öğrencilerin gönüllülüğü esastır. Paylaşımda bulunmak istemeyen öğrenciler teşvik edilmeli, fakat zorlanmamalıdır.

3. Psikoeğitim programı uygulamasında, öğrencilerin duygu ve düşüncelerini ifade etmeleri önemlidir. Bu nedenle etkinlik uygulamalarında olabildiğince fazla öğrenciye söz hakkı verilmesi, zaman kaygısıyla paylaşımların eksik bırakılmaması faydalı olacaktır.

## ÖZEL EĞİTİM İHTİYACI OLAN ÖĞRENCİLER İÇİN EK BİLGİ VE UYARILAR

1. Etkinlikler, görseller ve oyuncaklarla desteklenebilir.
2. Etkinlikleri anlamakta güçlük yaşayan öğrenciler için tekrar yapılabilir.
3. Öğrenciler, etkinliklere katılım konusunda teşvik edilmelidir.
4. Etkinliklerin uygulanma sürecinde ihtiyaç halinde öğrencilerin ailesinden yardım alınmalıdır.
5. Etkinlik içerisinde geçen ve öğrencinin bilmediği kavramlar açıklanmalıdır.
6. Resim çizmek ve gözlerini kapatmak istemeyen öğrenciler zorlanmamalıdır.

## PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Psikoeğitim programının gerçekleştirilmesi sürecinde ve sonrasında izleme ve değerlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Yapılan izleme neticesinde değerlendirme, süreç ve sonuç odaklı olmak üzere iki aşamalı yürütülmelidir. Süreç değerlendirmesi; uygulayıcı tarafından Psikoeğitim Programı Değerlendirme Formu doldurularak gerçekleştirilmeli. Sonuç değerlendirmesi; rehberlik ve psikolojik danışma servisince yapılmalıdır. Psikoeğitim oturumlarının tamamlanmasından sonra ise programın amaçlarına ulaşıp ulaşmadığını tespit edebilmek amacıyla gözlem, anket vb. ölçme araçları ile değerlendirmelere yönelik çalışmalara devam edilmelidir.

## PSİKOSOSYAL DESTEK

# DEPREM

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMI

LİSE

| Modül | Genel Amaç | Alt Amaçlar | Temel Dayanak |
|---|---|---|---|
| **Modül 1**<br>**Duyguların İfadesi**<br>• Oturum 1: Tanışma, grup kuralları<br>• Oturum 2: Duygularımızı tanıyalım | Deprem yaşamış öğrencilerin anlamlandıramadıkları duygularının ayırdına varmalarına yardımcı olmak | 1.Öğrencilerin deprem sonrası sınıftaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak<br>2.Öğrencilerin psikoeğitim boyunca ortak alınacak ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak<br>3.Depremden sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak | Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand,B. (2020). *Research informed approaches to supporting student well-being post disaster.* The University of Melbourne, Youth Research Centre |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Modül 2 Duygularla Baş Etme 1**<br>• Oturum 3: Korkuyla baş etme<br>• Oturum 4: Kaygıyla baş etme | Deprem yaşamış öğrencilerin yaşadıkları değişimlerden duydukları duygularla olumlu baş etmelerine yardımcı olmak | 1.Öğrencilerin kaygı ve korku duygularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek | Ajibade, I., Armah, F. A., Kuuire, V. Z., Luginaah, I., McBean, G., & Tenkorang, E. Y. (2015). Assessing the bio-psychosocial correlates of flood impacts in coastal areas of Lagos, Nigeria. Journal of Environmental Planning and Management, 58(3), 445-463.<br>Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. Disasters, 34(4), 1045-1063. |
| **Modül 3 Duygularla Baş Etme 2**<br>• Oturum 5: Öfkeyle baş etme<br>• Oturum 6: Üzüntüyle baş etme | Deprem sonrası öğrencilerin yaşadıkları değişimlerden duydukları duygularla baş etmelerine yardımcı olmak | 1.Öğrencilerin öfke ve üzüntü duygularıyla baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek | Ajibade, I., Armah, F. A., Kuuire, V. Z., Luginaah, I., McBean, G., & Tenkorang, E. Y. (2015). Assessing the bio-psychosocial correlates of flood impacts in coastal areas of Lagos, Nigeria. *Journal of Environmental Planning and Management*, 58(3), 445-463.<br>Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. *Disasters*, 34(4), 1045-1063 |
| **Modül 4 İyimserlik**<br>• Oturum 7: İyimser bakabilme | Deprem yaşamış öğrencilerin planlanamayan yaşam olaylarıyla baş etme becerilerini arttırmak | 1.Öğrencilerin iyimserlik düzeylerini arttırmak | Mitchell, K. E., Al Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of counseling & Development*, 77(2), 115-124.<br>Valickas, A., Raišienė, A. G., & Rapuano, V. (2019). Planned happenstance skills as personal resources for students' psychological wellbeing and academic adjustment. *Sustainability,* 11(12), 3401.<br>Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. *Child Indicators Research*, 12(5), 1781-1795. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Modül 5**<br>**Benlik Saygısı**<br>• Oturum 8: Ben değerliyim | Deprem yaşamış öğrencilerin benlik algılarının gelişmesini desteklemek | 1.Öğrencilerin kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmelerine yardımcı olmak<br>2.Öğrencilerin var oldukları şekliyle değerli olduklarını kavramalarına destek olmak | Adams, R. E., & Boscarino, J. A. (2006). Predictors of PTSD and delayed PTSD after disaster: The impact of exposure and psychosocial resources. *The Journal of nervous and mental disease,* 194(7), 485.<br>Zhou, X., Zhen, R., & Wu, X. (2019). Understanding the relation between gratitude and life satisfaction among adolescents in a post-disaster context: Mediating roles of social support, self-esteem, and hope. *Child Indicators Research*, 12(5), 1781-1795. |
| **Modül 6**<br>**Sosyal İlişkiler**<br>• Oturum 9: Ben yalnız değilim/destek kaynaklarım | Deprem yaşamış öğrencilerin destek kaynaklarını ve yardım arama becerilerini geliştirmek | 1.Öğrencilerin yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak<br>2.Öğrencilerin destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak<br>3.İhtiyaç halinde nasıl ve kimden yardım isteyeceklerini kavramalarına yardımcı olmak | Adams, R. E., & Boscarino, J. A. (2006). Predictors of PTSD and delayed PTSD after disaster: The impact of exposure and psychosocial resources. *The Journal of nervous and mental disease*, 194(7), 485. |
| **Modül 7**<br>**Motivasyon**<br>• Oturum 10: Beni güdüleyen şeyler | Deprem yaşamış öğrencilerin akademik ve kişisel konulara olan motivasyonlarını arttırmaya destek olmak | 1.Öğrencilerin motivasyon kaynaklarını fark etmelerine yardımcı olmak | Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. *Disasters,* 34(4), 1045-1063. |
| **Modül 8**<br>**Amaç belirleme**<br>• Oturum 11: Gelecekten beklentilerim | Deprem yaşamış öğrencilerin geleceğe ilişkin amaç belirlemelerini desteklemek | 1.Öğrencilerin hayattan genel beklentilerini ortaya koymalarına yardımcı olmak<br>2.Öğrencilerin bundan sonrası için yapabileceklerine ilişkin planlama yapabilmelerini desteklemek | Smith, B. W., & Freedy, J. R. (2000). Psychosocial resource loss as a mediator of the effects of flood exposure on psychological distress and physical symptoms. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies,* 13(2), 349-357. |

# MODÜL 1
# DUYGULARIN İFADESİ

## Oturum 1: Tanışma, Grup Kuralları

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Sadece Bana Bakarak |
| **Amacı:** | Öğrencilerin deprem sonrası sınıftaki diğer öğrencilerle tanışmasını ya da tekrar kaynaşmasını sağlamak.<br>Öğrencilerin psikoeğitim boyunca ortak belirlenecek ve uyulması gereken bazı kuralları anlamalarını sağlamak. |
| **Yöntem:** | Beyin fırtınası |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Karton, kalem |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | - |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** Uygulayıcı öğrencileri çember şeklinde oturttuktan sonra bir oyun oynayacaklarını belirtir. “Şimdi sizden istediğim kendinizle ilgili bir özellik düşünmeniz. Bu özellik her şey olabilir ancak size bakarak anlaşılmayacak bir özellik olmalı. Sevdiğiniz bir renk, sevdiğiniz bir film, kendinizde olan ve ilk bakışta anlaşılmayan bir özellik, sahip olduğunuz bir hobi gibi. Bir deneme yapalım.’’ diyerek uygulayıcı kendiyle ilgili bir özelliği söyler ve sonra sağındaki kişiye dönerek devam ettirmesini ister. Örnek cümleler:<br>• Sadece bana bakarak erken uyanmayı sevdiğimi anlayamazsın<br>• Sadece bana bakarak ne kadar yorulduğumu anlayamazsın<br>• Sadece bana bakarak matematik dersinde zorlandığımı anlayamazsın<br>**2.** Oyunun anlaşıldığından emin olduktan sonra başlatılır. Herkes sırayla “Sadece bana bakarak…’’ diye başlayıp kendiyle ilgili bir özelliği söyler. Oyun grubun ihtiyacı kadar devam ettirilir ancak uygulayıcı herkese en azından iki kere sıra geldiğinden emin olmalıdır.<br>**3.** “Evet arkadaşlar, ilk bakışta göremediğimiz ancak size ait olan ne kadar çok özellik var değil mi?’’ diyen uygulayıcı söylenen benzerliklere ve farklılıklara dikkat çeker. |

| | |
|---|---|
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **4.** "Sizlerle sekiz hafta boyunca bir araya gelip çeşitli etkinlikler yapacağız. Biliyorsunuz bölgemizde bir deprem oldu. Siz ve sevdikleriniz bu depremden etkilendi. Bu durum sizde karmaşık duygulara ya da düşüncelere yol açmış olabilir ya da böyle tanıdığınız arkadaşlarınız vardır. Burada bir araya gelerek hem kendimize hem de birbirimize yardımcı olacağız. Sizinle birlikte kendimize ilişkin farkındalık ve bazı beceriler kazanmak için yolculuğa çıkacağız. Ancak her grup çalışmasında olduğu gibi bu çalışmada da etkili bir şekilde ilerleyebilmemiz için bazı kurallara ihtiyacımız var. Bu kuralları hep beraber belirleyelim istiyorum. O nedenle şimdi etkinlikler sırasında neye ihtiyacınız var, gruptan ne yapmasını bekliyorsunuz bir düşünün"<br>**5.** Öğrencilere grup içerisindeki kuralları düşünmeleri için biraz süre tanınır. Eğer öğrenciler ihtiyaçlarını ve kuralları tanımlamakta güçlük yaşarlarsa uygulayıcı kendinden örnekler verir:<br>• Örneğin benim etkinliği anlatırken sessizliğe ihtiyacım var. Bunun için biri konuşurken diğerlerinin sessizce dinlemesini bir kural olarak önerebilirim.<br>• Örneğin benim yargılanmadan dinlenilmeye ihtiyacım var. O yüzden biri konuşurken diğerlerinin dalga geçmemesi bir kural olabilir.<br>**6.** Her öğrenci grubun etkili ilerlemesi için ne gibi kurallar önerdiğini sırayla söyler. Tüm kurallar uygulayıcı tarafından yorum yapılmadan tahtaya yazılır.<br>**7.** Daha sonra gruptaki tüm üyelerle beraber kurallar değerlendirilir ve oy birliği sağlanan kurallar bir kartona yazılır. Kurallar tamamlanınca her öğrenci sırayla kalkıp kartona imzasını atar ve kurallara uyacağını taahhüt eder.<br>**8.** Kurallar uygulayıcı tarafından son bir kez okunur ve uygulayıcı da imzasını attıktan sonra etkinlik sonlandırılır. |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerin grup kurallarına uyacaklarına dair söz vermeleri beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | Öğrenciler eğer uygulayıcıyı daha önceden tanımıyorlarsa etkinlik başlamadan önce uygulayıcının kendini tanıtması gerekmektedir.<br>Grup kuralları kartonu her oturuma getirilerek öğrencilerin görebileceği bir yere asılmalıdır. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | *Sadece Bana Bakarak etkinliği Vernon, A. (2002). What Works with children and adolescents. A handbook of individual counseling technics. Research Press kitabından uyarlanarak hazırlanmıştır.* |
| **Ek:** | - |

## Oturum 2: Duygularımızı Tanıyalım

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Duygu Renklerim |
| **Amacı:** | Depremden sonra yaşanan duyguları ifade etmelerini sağlamak |
| **Yöntem:** | Resim çizme |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Resim kâğıdı, boya kalemleri |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | - |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** Uygulayıcı öğrencilere "Bugün duygularımızdan bahsedeceğiz. deprem sonrası birçok farklı duyguyu aynı anda hissediyor olabilirsiniz. Kimi zaman bu duyguların bir kısmı yoğunlaşıp ön plana çıkabilir kimi zaman ise bir hissizlik olabilir. Bunların hepsi anormal bir duruma verilen normal tepkilerdir. Bu tür planlanmamış olaylar sonrası bireyler öfke, üzüntü, kaygı, korku gibi birtakım duyguları yoğun olarak yaşayabilirler. İlk yapmamız gereken ne hissettiğimizi tanımlayabilmektir. Bunun için sizlerle bir etkinlik yapmak istiyorum'' diyerek süreci başlatır.<br>**2.** Öğrencilere resim kâğıtları ve boya kalemleri dağıtıldıktan sonra "Öncelikle sizden içinizdeki duyguları hissetmenizi ve onları tanımlamanızı istiyorum. Şu an hissettiğiniz her bir duygu için farklı bir renk seçin. Resim kâğıdına her bir duygunun yoğunluğuna göre o renkte şekiller yapın. Şekiller istediğiniz gibi olabilir, önemli olan kapladığı yer. Örneğin; şu an en çok mutluluk duygusunu hissediyorsanız ve mutluluğa turuncu renk dediyseniz kâğıdınızın çoğunluğu turuncuya boyanmış olacak." yönergesi verilir. Eğer öğrenciler anlamakta güçlük çekerse uygulayıcı bir örnek yaparak sınıfa gösterir.<br>**3.** Öğrencilere resimlerini tamamlamaları için yeterli süre tanındıktan sonra gönüllülerden başlanarak resimlerini sırayla grupla paylaşmaları ve hissettikleri duyguları anlatmaları istenir. Uygulayıcı aşağıdaki örnek sorular sorarak süreci yönetebilir:<br>• Duygularını kolay tanımlayabildin mi?<br>• Adını koymakta zorlandığın bir duygu oldu mu?<br>• Duygu renklerini seçmek nasıl bir süreçti?<br>• Duygu renklerini kâğıda aktarırken neler hissettin?<br>• Resmi tamamladıktan sonra neler hissettin?<br>**4.** Öğrenciler resimlerini ve hislerini paylaştıktan sonra teşekkür edilerek etkinlik sonlandırılır. |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerden yaşamakta oldukları en az bir duyguyu isimlendirmeleri beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | - |
| **Etkinliği Geliştiren:** | |
| **Ek:** | - |

# MODÜL 2
# DUYGULARLA BAŞ ETME 1

## Oturum 3: Korkuyla Baş Etme

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Korkularım |
| **Amacı:** | Öğrencilerin korkularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek. |
| **Yöntem:** | Soru - cevap |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Ekte verilen “Korkularım Çalışma Kâğıdı”. |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | Kişi sayısı kadar çalışma kâğıdı çıktısı önceden hazırlanmalıdır. |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** Uygulayıcı “Merhaba sevgili öğrenciler, geçen oturumda hissettiğimiz duyguların bir renk haritasını çıkarmıştık. Bu duygular arasında korku duygusu da vardı. Bugün sizlerle korku duyduğumuz durumlar karşısında neler yapabileceğimizi tartışmak istiyorum.” ifadeleriyle süreci başlatır.<br>**2.** Öğrencilere Ek-1 dağıtıldıktan sonra “Bireysel olarak korktuğunuz durumları düşünmenizi ve çalışma kâğıdındaki soruları kendi durumunuza en uygun şekilde cevaplamanızı istiyorum.” yönergesi verilir. Öğrencilerin çalışma kâğıdında anlamadığı sorular varsa uygulayıcı tarafından açıklanır.<br>**3.** Öğrencilere yeterli zaman tanındıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak herkesin çalışma kâğıdına yazdıklarını paylaşmaları sağlanır. Paylaşım sırasında uygulayıcı aşağıdaki sorular ışığında süreci yönetebilir.<br>• Etkinlik sırasında neler yaşadın?<br>• Hangi soruyu cevaplamak senin için daha zordu / daha kolaydı?<br>• Korkularınla olumlu baş etme yöntemleri bulabildin mi?<br>• Bu olumlu baş etme yöntemlerini test etme fırsatın oldu mu?<br>**4.** Uygulayıcı sorulara verilen yanıtlar arasındaki benzerlik ve farklılıkları vurgulayarak tüm öğrencilerin paylaşımlarını toparlar.<br>**5.** “Korkularımızla olumlu baş etmek için birden fazla yöntem kullanabilmekteyiz ve herkesin yöntemleri kendine özgü olabilmektedir. Size ve korku duygunuza uygun olan yöntemi bulup uyguladığınızla korkunuzla baş edebiliyor olduğunuzu göreceksiniz.” ifadeleriyle etkinlik toparlanır ve sonlandırılır. |

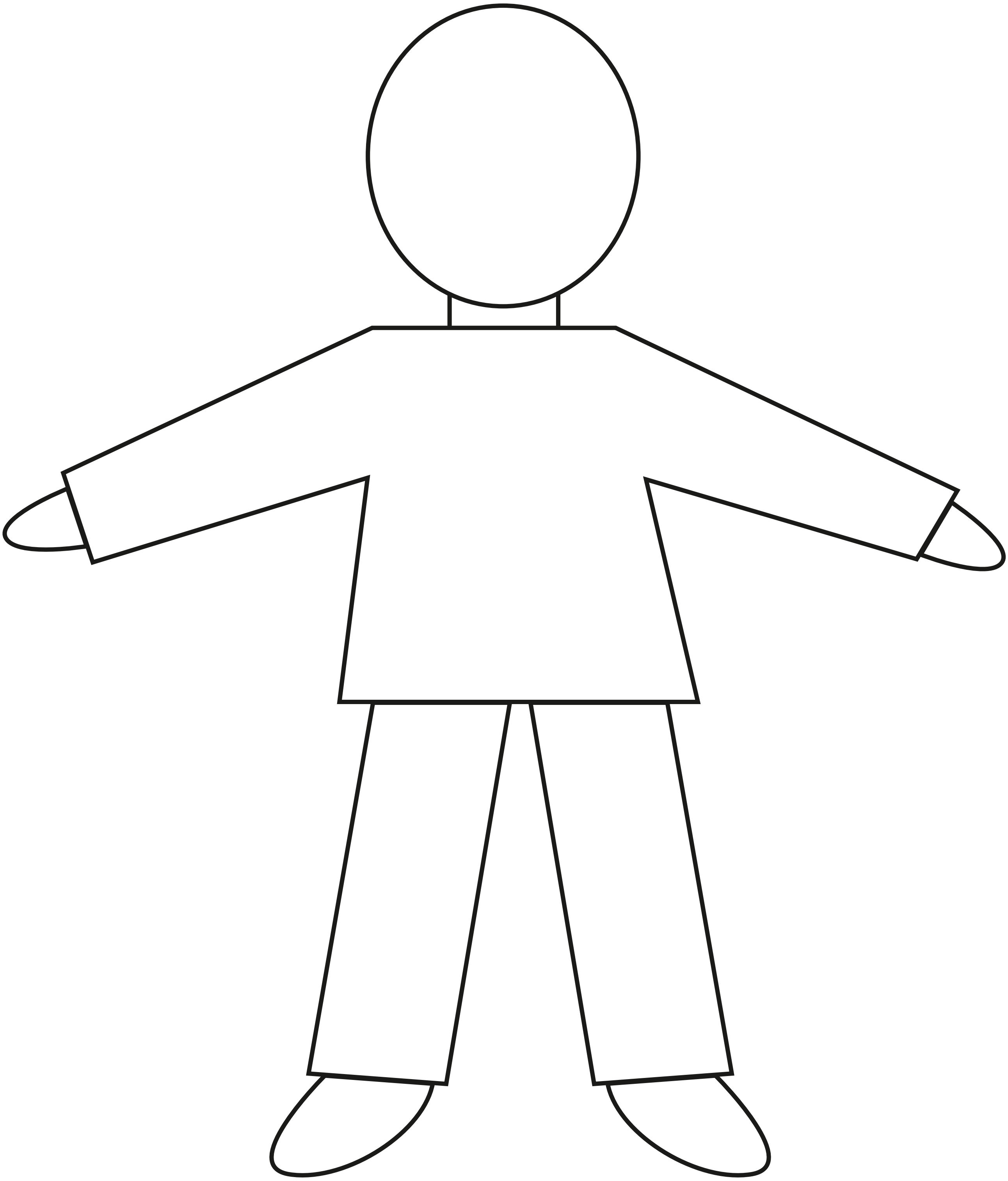
| | |
|---|---|
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerden en az bir tane korku duydukları olay tanımlamaları ve onunla olumlu baş etme yolu söylemeleri beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | Öğrenciler arasından korkularını grupla paylaşmak istemeyen olursa ısrarcı olunmamalıdır ancak bireysel olarak çalışma kâğıdını doldurduğundan emin olunmalıdır. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | - |
| **Ek:** | Ek-1 Korkularım |

## EK-1 KORKULARIM

**Beni Korkutan Şeyler**

**Korktuğum Zaman Aklımdan Geçenler**

Korktuğum Zaman Bedenimde Olan Değişiklikler
(korkuyu bedeninizin hangi kısmında hissettiğinizi düşünerek o kısmı boyayabilirsiniz)



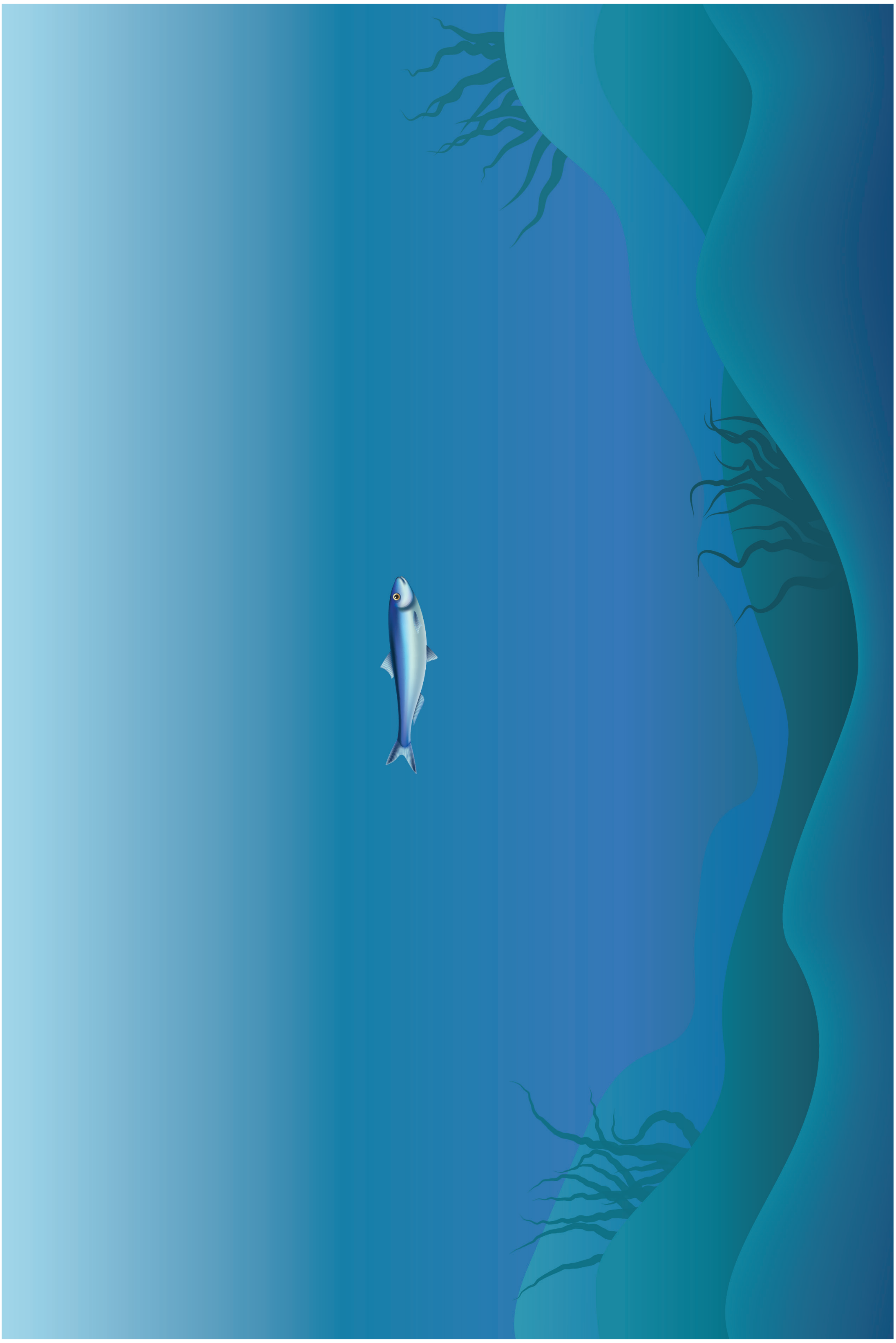
| Korktuğum Zaman Daha İyi Hissetmek İçin Yapabileceklerim |
|---|
| **1.** |
| **2.** |
| **3.** |
| **4.** |
| **5.** |

# Oturum 4: Kaygıyla Baş Etme

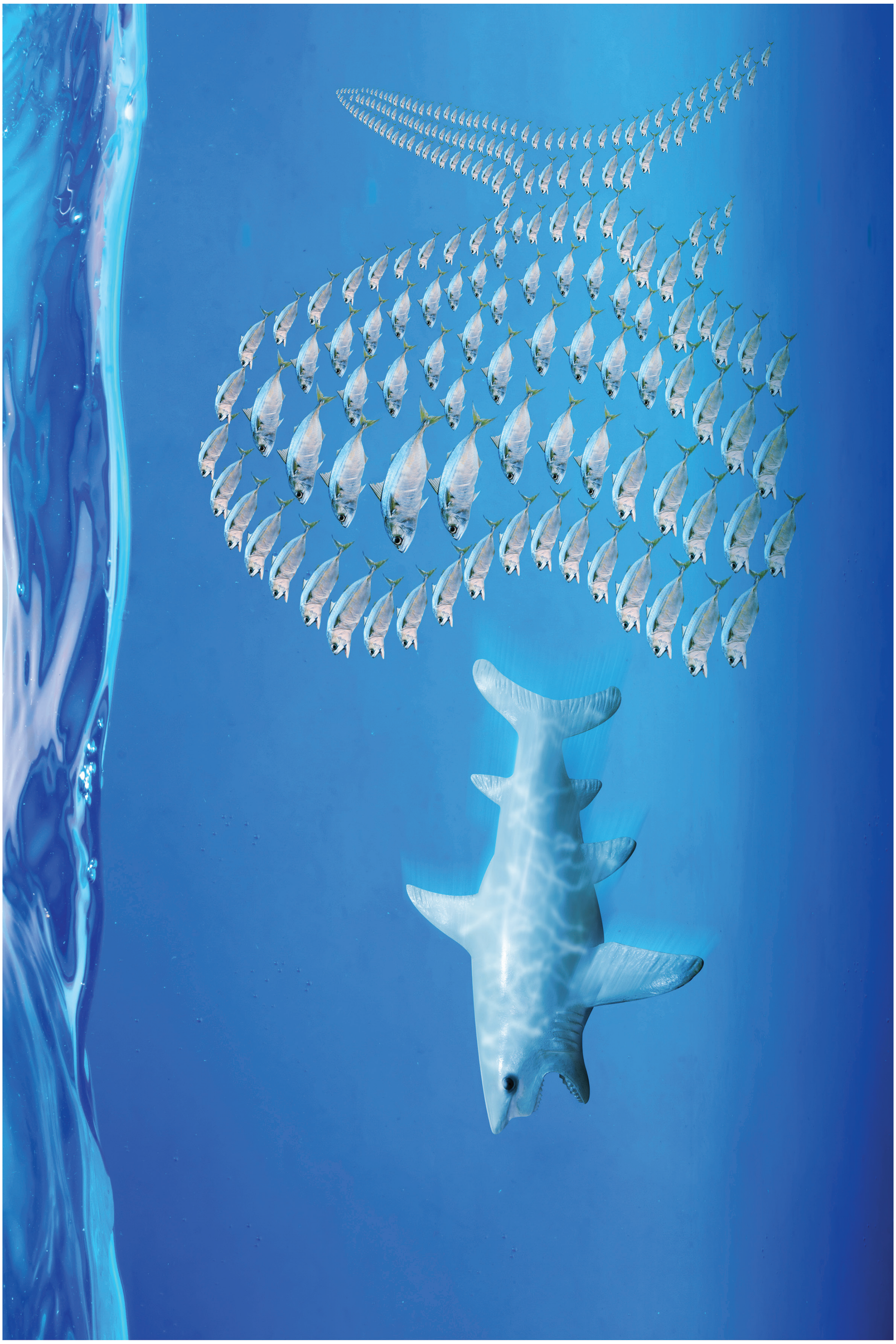
| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Kaygı Kutusu |
| **Amacı:** | Öğrencilerin kaygılarıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek. |
| **Yöntem:** | Beyin fırtınası, eğitsel oyun |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Ekteki balık resimleri, kutu |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | - |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** Uygulayıcı, önce ekrana küçük balık (Ek-1) fotoğrafı yansıtır ya da çıktısını alarak öğrencilerin görebileceği bir yere asar ve öğrencilere ne gördüklerini sorar. Daha sonra bu balığın onlara zarar verip veremeyeceğini sorar ve zararsız olduğu cevabını aldıktan sonra küçük balık sürüsü (Ek-2) fotoğrafını yansıtır ya da çıktısını alarak öğrencilerin görebileceği bir yere asar. Öğrencilere bu balığın hâlâ zarar vermeyeceğini düşünüp düşünmediklerini sorar ve cevapları dinler.<br>**2.** "Evet arkadaşlar. Küçük balık tek başınayken zararsız görünüyordu ancak sayıları artıp çoğalınca köpek balığını bile uzaklaştıracak kadar ürkütücü görünmeye başladı değil mi? Kaygımız da aslında buradaki küçük balık gibidir. Başta zararsız minik bir balıktır ancak biz onu besledikçe çoğalır ve bize zarar verecek duruma gelebilir." ifadeleriyle fotoğraflar ile kaygı duygusu arasında bağ kurulur.<br>**3.** "Şimdi sizden size kaygı veren durumları düşünmenizi ve dağıtacağım küçük kartlara bu durumları yazmanızı istiyorum. İstediğiniz kadar durum düşünebilirsiniz. Her kaygı verici durumu ayrı bir kâğıda yazın ve daha sonra kâğıtları katlayın." yönergesi verildikten sonra öğrencilere daha önceden hazırlanmış küçük kâğıtlar dağıtılır. Öğrencilerin anladığından emin olmak için çeşitli kaygı durumlarına örnekler verilebilir:<br>• Sınavda başarılı olamamaktan kaygılanıyorum.<br>• Başarısız olursam ailem, üzülür diye kaygılanıyorum.<br>• Satranç oyununda yenilmekten kaygılanıyorum.<br>**4.** Kimin ne yazdığı belli olmaması için tüm öğrencilerin aynı kalemle (herkeste bulunan kurşun kalem ya da tükenmez kalem) yazdıklarından emin olunur.<br>**5.** "Bu kâğıtları getirdiğim kutuya sırayla atmanızı istiyorum. Daha sonra ben bu kutuyu karıştıracağım ve sırayla içinden kâğıt çekeceksiniz. Seçtiğiniz kâğıttaki durumu okuyacak ve böyle bir durumla karşılaşırsanız neler yapabileceğinizi söyleyeceksiniz." yönergesi verildikten sonra tüm kâğıtlar kutuda toplanır. |

| | |
|---|---|
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **6.** Öğrencilere sırayla kutudan kâğıt çektirilir. Kâğıdı çeken öğrenci durumu sesli olarak okur ve kendisi böyle bir durumla karşılaşırsa ne yapacağını gruba söyler. Eğer öğrenci kaygıyla baş etme yöntemi bulmakta güçlük çekerse gruptan yardım isteyebilir.<br><br>**7.** Uygulayıcı söylenen tüm olumlu baş etme yöntemlerini tahtaya yazar. Tüm öğrenciler kutu içinden çektikleri kaygı durumuna bir olumlu baş etme yöntemi söyledikleri zaman uygulayıcı söylenen kaygıyla olumlu baş etme yöntemlerini tekrarlar ve eksik kalan varsa kendi ekleyerek etkinliği sonlandırır (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-3'ten yararlanır). |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerin en az bir tane kaygıyla olumlu baş etme yöntemi söylemeleri beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | - |
| **Etkinliği Geliştiren:** | - |
| **Ek:** | Ek-1 Küçük balık, Ek-2 Küçük balık sürüsü, Ek-3 Olumlu baş etme yöntemler |

**EK-1 KÜÇÜK BALIK**



## EK-2 KÜÇÜK BALIK SÜRÜSÜ



## EK-3 OLUMLU BAŞ ETME YÖNTEMLER

| |
|---|
| Oyun Oynamak |
| Yürümek |
| Koşmak |
| Spor Yapmak |
| Kitap Okumak |
| Arkadaşımla Vakit Geçirmek |
| Seyahat Etmek |
| Sevdiklerimle Konuşmak |
| Bulmaca Çözmek |
| Ev İşlerinde Aileme Yardım Etmek |
| Balık Tutmak |
| Ailemle Konuşmak |
| Hayvan Beslemek |
| Sahilde Gezmek |
| Piknik Yapmak |
| Akraba Ziyareti |
| Video İzlemek |
| Deney Yapmak |
| Duş Almak |
| Bisiklete Binmek |
| Film İzlemek |
| Enstrüman Çalmak |
| Resim Yapmak |
| Müzik Dinlemek |
| Şarkı Söylemek |
| Günlük Tutmak |
| Tamir İşleri Yapmak |
| Puzzle Yapmak |
| vb. gibi |

# MODÜL 3
# DUYGULARLA BAŞ ETME 2

## Oturum 5: Öfkeyle Baş Etme

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Öfke Yanardağım |
| **Amacı:** | Öğrencilerin öfkeyle olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek. |
| **Yöntem:** | Soru – cevap, büyük grup çalışması. |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Yanardağ resimleri. |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | Kişi sayısı kadar yanardağ resmi çıktısı alınır. |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** Uygulayıcı "Evet sevgili öğrenciler bugün sizlerle öfke duygumuzu ele almak istiyorum. Son zamanlarda öfkelendiğiniz bir ana örnek verebilir misiniz?" ifadeleriyle süreci başlatır.<br>**2.** Gönüllü olanların paylaşımları alındıktan sonra "Peki öfkelendiğinizi nasıl anlıyorsunuz? Ne gibi değişiklikler oluyor?" sorusuyla öğrencilerin öfkenin belirtilerini tartışmaları sağlanır. Eğer öğrenciler cevap vermekte güçlük çekerse uygulayıcı kendinden örnekler verebilir.<br>**3.** "Evet arkadaşlar öfkelendiğimiz zaman vücudumuzda, davranışlarımızda ya da düşüncelerimizde değişiklikler olabiliyor. Bu değişiklerin bazılarını önceden hissedebiliyoruz, bazılarını ise öfkemiz taşma noktasına geldiğinde fark edebiliyoruz. Şimdi sizden istediğim kendinizin öfkelendiği anları düşünmeniz ve adım adım neler olduğunu hatırlamanız. Sizlere yanardağ çizimleri (Ek-1) dağıtacağım ve öfkelendiğiniz zaman ne gibi belirtiler gösterdiğinizi bu yanardağın sol tarafına yazmanızı istiyorum. Yanardağı biliyorsunuz içinde lavlar birikir ve daha sonra patlar. Lavları öfkeniz gibi düşünürsek yanardağın en altında toplanmaya başladığında siz neler yaşıyorsunuz? Bunu yanardağın sol alt tarafına yazın. Lavlar yukarıya çıkmaya başladıkça neler oluyor? Lavlar tam yanardağın ağzından dökülecekken neler yaşıyorsunuz? Bunu da sol üst tarafa yanardağın ağzına yakın olarak yazınız." Uygulayıcı öğrencilerin yönergeyi anladığından emin olmak için tahtaya kendi yanardağını çizerek onun üzerinde örneklerle anlatabilir.<br>**4.** Öğrencilere yanardağ çizimlerinin bulunduğu kâğıtlar dağıtılır. Tüm öğrenciler yanardağın sol tarafına aşağıdan yukarıya doğru öfke duygusunun belirtileri hafiften şiddetliye doğru sıralarlar. |

| | |
|---|---|
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **4.** Öğrencilere yanardağ çizimlerinin bulunduğu kâğıtlar dağıtılır. Tüm öğrenciler yanardağın sol tarafına aşağıdan yukarıya doğru öfke duygusunun belirtileri hafiften şiddetliye doğru sıralarlar.<br><br>**5.** "Pekâlâ şimdi sizden öfkelendiğiniz zaman yaşadığınız her şeyin karşısına, yani yanardağın sağ tarafına, bu belirti karşısında neler yapabileceğinizi yazmanızı istiyorum. Örneğin; en alta nefes alış verişim hızlanıyor yazdıysanız bu belirtiyi kontrol etmek için nefes egzersizi yapabilirim yazabilirsiniz. Ya da yüzünüze sıcak basmasının çözümü sizi öfkelendiren ortamı ya da konuşmayı değiştirmek olabilir."<br><br>**6.** Öğrenciler öfkelendikleri zaman nasıl sağlıklı bir şekilde öfke ve belirtileriyle olumlu baş edeceklerini yanardağın sağ tarafına yazarlar.<br><br>**7.** Tüm öğrencilerin yazdığından emin olduktan sonra gönüllülerden başlanarak tüm katılımcıların kendi yanardağlarını ve çözüm yollarını sınıfla paylaşmaları istenir.<br><br>**8.** Öğrencilere kendilerinin akıllarına gelmeyen ama arkadaşlarının paylaşımlarında beğendikleri ve uygulayabilecekleri stratejiler varsa kâğıtlarına eklemeleri istenir ve söz edilen öfkeyle olumlu baş etme stratejileri vurgulanarak etkinlik sonlandırılır. |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerin her öfke belirtisi karşısına en az bir tane olumlu baş etme stratejisi yazması beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | Öğrenciler öfkeyle olumlu baş etme yöntemleri arasında sağlıksız olanları sayarlarsa uygulayıcı, bu yöntemler yerine daha sağlıklı olanları düşünmeleri için öğrencileri teşvik etmelidir. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | - |
| **Ek:** | Ek-1 Yanardağ görseli |

## EK-1 YANARDAĞ GÖRSELİ



## Oturum 6: Üzüntüyle Baş Etme

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Baş Etme Çarkı |
| **Amacı:** | Öğrencilerin duygularıyla olumlu baş etme yollarını öğrenmelerini desteklemek. |
| **Yöntem:** | Beyin fırtınası |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Öğrenci sayısı kadar Ek-1, kalem, tahta. |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | Öğrenci sayısı kadar Ek-1 çoğaltılır. |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** "Sevgili öğrenciler, sizlerle birlikte "Üzüntüyle Baş Etme Çarkımızı" hazırlayacağız. Şimdi herkesten kendini üzgün hissettiği zaman yapabileceği bir şey düşünmesini istiyorum." dedikten sonra öğrencilere düşünmeleri için zaman tanınır. Bu sırada tahtaya büyük bir yuvarlak çizilir ve öğrenci sayısı kadar dilimlere ayrılır.<br>**2.** Gönüllü olanlardan başlanarak herkesin sırayla üzüntüyle baş etmek için kullandığı olumlu baş etme yöntemlerini söylemesi ve bu yöntemi çarkın bir dilimine yazması sağlanır. (Not: Olumsuz yani sağlıksız baş etme yolları olan sigara içmek, alkol kullanmak gibi cevaplar geldiğinde öğrencilerin olumlu baş etme yöntemlerine yönlendirilmesi.)<br>**3.** Tüm öğrencilere sıra geldikten sonra, üzüntüyle olumlu baş etme yöntemleri uygulayıcı tarafından tekrarlanır. "Evet arkadaşlar bu grubumuzun üzüntüyle baş etme çarkı. Şimdi sizden kendinize özgü bireysel bir çark yapmanızı istiyorum. Size dağıtacağım Ek-1'e sınıf çarkından size uygun olan baş etme yöntemlerini almanızı ve eklemenizi istiyorum. Böylelikle herkes kendine uygun üzüntüyle baş etme çarkı geliştirmiş olacak." yönergesi verilir.<br>**4.** Öğrencilere kendi çarklarını oluşturmak için yeterli süre tanındıktan sonra uygulayıcı "Bu bireysel çarkınızı ister evde bir yere asın isterseniz de bir yerde saklayın. Sizden ricam yapmanız gereken üzüldüğünüz zaman bu çarkınızı çıkarıp bakmanız ve içerisinden birini seçerek uygulamanız. Dilerseniz çarkı çevirerek en üste gelen stratejiyi de seçebilirsiniz." diyerek etkinlik sonlandırılır. |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerden en az bir tane üzüntüyle olumlu baş etme stratejisi söylenmesi beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | Öğrenciler üzüntüyle baş etme yollarını söylerken olumsuz baş etme yöntemi söylerlerse uygulayıcı buna müdahale etmeli ve onu daha olumlu bir baş etme yöntemine çevirmelidir. Örneğin; beni üzen kişiyi gider döverim gibi bir yöntem söylenirse uygulayıcı bunu kırıldığın kişiyle yüzleşmek ya da konuşmak şeklinde ifade edebilir. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | - |
| **Ek:** | Ek-1 Üzüntüyle baş etme çarkı |

**EK-1 ÜZÜNTÜYLE BAŞ ETME ÇARKI**



# MODÜL 4
# UMUT AŞILAMA

## Oturum 7: İyimser Bakabilme

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Baktığım Gözlükten Geleceğim |
| **Amacı:** | Öğrencilerin iyimserlik düzeylerini artırmak |
| **Yöntem:** | Beyin fırtınası, gözünde canlandırma, resim çizimi |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Ekteki fotoğraflar, resim kâğıtları, boya kalemleri |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | - |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** Uygulayıcı, Ek-1'deki fotoğrafı yansıtır ya da tüm öğrencilerin görebileceği uygun bir yere asar ve öğrencilere ne gördüklerini sorar, cevapları aldıktan sonra uygulayıcı fotoğrafı sola doğru çevirerek tekrar yansıtır ya da gösterir ve aslında buradaki insanların yola ve kaldırıma yatmış insanlar olduğunu söyler. İki fotoğraf da aynı olmasına rağmen insanların duruşlarını ve konumlarını neden farklı algıladığımızı sorar. Öğrencilerden 'bakış açısı' cevabı gelene kadar tartışmayı devam ettirir. Daha sonra "Evet arkadaşlar olaylara bakış açımız ve beklentimiz aslında bizim neyi nasıl algıladığımızı çok etkilemektedir." ifadesiyle fotoğraf yorumlarını toparlar.<br><br>**2.** Daha sonra Ek-2'de verilen görseli yansıtır ya da tüm öğrencilerin görebileceği uygun bir yere asar ve öğrencilerle görselde gördükleri üzerine konuşulur. Görseldeki gergedanın dünyayı kendi bakış açısına göre algıladığı ve bazen bu algının herkes için benzer olamayabileceği üzerinde durulur.<br><br>**3.** Uygulayıcı "Evet arkadaşlar, aslında dünyayı algılayışımız bakış açımıza bağlı ve bu bakış açımız bizim duygularımızdan davranışlarımıza kadar çok çeşitli yönlerimizi etkileyebilir. Şimdi sizlerle dünyaya bakış açımıza yardımcı olacak iki gözlüğünüz olduğunuzu hayal etmenizi istiyorum. Bunlardan biri dünyaya karamsar bakmanızı sağlayan bir gözlük olacak ve her şeyin kötü tarafını göreceksiniz, diğeri ise dünyaya iyimser bakmanızı sağlayacak. Sizlere iki kâğıt veriyorum. Kâğıdın birine karamsar gözlüğünüzle baktığınızda geleceğinizde gördüklerinizi çizin, diğerine ise iyimser gözlükle baktığınızda gördüklerinizi çizin." yönergesi verilir ve öğrencilerden iki farklı resim yapmaları istenir. |

| | |
|---|---|
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **4.** Öğrencilerin resimleri tamamlanınca gönüllü olanlardan başlanarak sırayla her iki resmi de grupla paylaşmaları ve anlatmaları istenir. Paylaşımlar sırasında sorulabilecek örnek sorular şunlar olabilir:<br>• Karamsar gözlük resmine bakınca neler hissediyorsun?<br>• İyimser gözlük resmine bakınca neler hissediyorsun?<br>• İki farklı gelecek resmi görmek sana nasıl geldi?<br>• Şu an kendini hangi gözlükle dünyaya bakmaya daha yakın hissediyorsun?<br>**5.** Tüm öğrencilere söz hakkı tanındıktan sonra “Etrafınıza, dünyaya ya da geleceğe nasıl bakacağınız sizin elinizde, sizin seçiminiz olacak. Hangi gözlükle bakmaya karar verdiğiniz ise yaşadığınız duyguları etkiliyor. Bu nedenle gözlüğünüzü seçerken dikkatli olun.’’ ifadeleriyle etkinlik sonlandırılır. |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerden iyimser gözlükle baktıkları gelecek resminde olumlu şeyler resmetmeleri beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | - |
| **Etkinliği Geliştiren:** | - |
| **Ek:** | Ek-1, Ek-2 |

EK-1



**EK-2**



Baktığı



Gördüğü

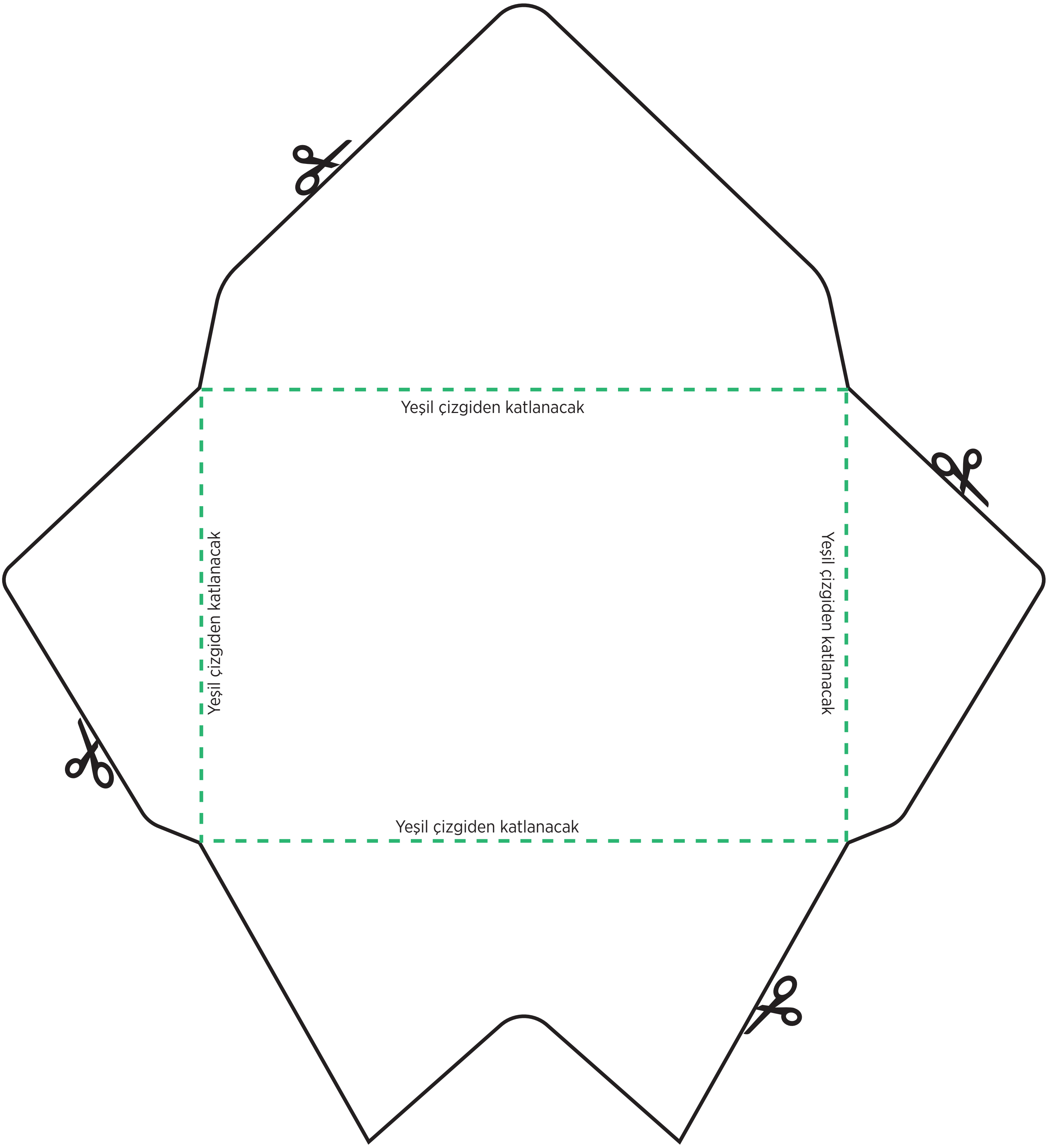
# MODÜL 5
# BENLİK SAYGISI

## Oturum 8: Ben Değerliyim

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | İçteki Ben Dıştaki Ben |
| **Amacı:** | Öğrencilerin kendilerini nasıl algıladıklarını fark etmelerine yardımcı olmak.<br>Öğrencilerin var oldukları halleriyle değerli olduklarını kavramalarına destek olmak. |
| **Yöntem:** | Soru-cevap. |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Kişi sayısı kadar zarf ve o zarfların büyüklüğüne uygun kâğıt parçaları, kalem. |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | - |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** Uygulayıcı öğrencilere zarfları (Ek-1) ve not kâğıtları (Ek-2) dağıttıktan sonra etkinlik yönergesini verir.<br>**2.** "Arkadaşlar elimizde tuttuğumuz bu zarflar sizin kabuğunuz olacak. Yani arkadaşlarınız, aileniz ya da öğretmenleriniz gibi diğer insanlar size baktıklarında bu zarfı görüyorlar. Size dağıttığım kâğıt ise sadece sizin bildiğiniz ve sizin gördüğünüz tarafınız. Bu kâğıtlar zarfın içinde ve siz zarfı açmadığınız sürece başka hiçbir insan bunu göremez. Sizden ricam kâğıtlara kim olduğunuzu yansıtan özellikleri yazmanız. Yani "İçteki beninizi" yansıtmanız. Bunu zarfa koyduktan sonra da zarfın üstüne diğer insanların sizde gördüğü özellikleri yazın yani "Dıştaki beninizi" yansıtın." der.<br>**3.** Uygulayıcı öğrencilerin anlaması için kendinden örnekler verebilir. Örneğin:<br>• Mesela ben yeni girdiğim ortamlarda utanırım ve sessiz kalırım. İnsanlar benim sessiz biri olduğumu düşünür (zarfın üstüne sessiz yazar). Ancak aslında ben etrafımdakileri güldürmeyi seven esprili biriyim. (Kâğıda eğlenceli yazar). Benimle vakit geçirene kadar insanlar bu yönümü görmez. |

| | |
|---|---|
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **4.** Öğrencilere zarflarını ve kâğıtlarını yazmaları için yeterli süre tanınır. Bu süreçte birbirlerinin yazdıklarına karışmamaları ve dalga geçmemeleri için uygulayıcı tarafından öğrenciler kontrol edilir. Uygulayıcının kendisi de izinsiz olarak öğrencilerin yazdıklarına bakmaz. Tüm öğrencilerin bitirdiklerine emin olunduktan sonra uygulayıcı şu soruları sorar:<br>• Kâğıtları yazarken neler yaşadınız?<br>• Zarfları yazarken neler yaşadınız?<br>• Kâğıt ve zarfa yazdıklarınız arasında aynı olanlar var mıydı?<br>• Kâğıt ve zarfa yazdıklarınız arasında çok farklılık var mıydı?<br>• İçteki ve dıştaki beninize ait özellikleri bu şekilde görmek size nasıl geldi?<br>**5.** Sorular ışığında etkinlik genel olarak ele alındıktan sonra isteyen gönüllüler varsa zarflarındaki özellikleri grupla paylaşıp neler yaşadıklarını anlatabilirler.<br>**6.** "Şimdi size bir soru sormak istiyorum. Ben elinizdeki zarfları alsam ve karşılıklı bir teraziye koysam... Bir tarafa birinizin zarfı diğer tarafa da başka birinin zarfını koysam hangisi daha ağır gelir?"<br>**7.** Uygulayıcı eşit cevabını aldıktan sonra "Evet eşit olur, içine ne yazarsanız yazın zarf ve kâğıdın ağırlıkları aynı değil mi? Hepinizin de farklı özellikleri var ve bu özelliklerin hepsi sizi siz yapan şeyler. Hiçbirinizin zarfı bir diğerinden üstün ya da daha ağır değil. Hepiniz bu olduğunuz halinizle eşit ve değerlisiniz." ifadelerini kullanarak sahip olunan tüm bu özelliklerin bizi biz yaptığını ve herkesin biricik olduğunu vurgulayarak etkinliği bitirir. |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerden zarfların içine ve dışına en az bir özellik yazmaları beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | - |
| **Etkinliği Geliştiren:** | İçteki Ben – Dıştaki ben etkinliği Vernon, A. (2002). What Works with children and adolescents. A handbook of individual counseling technics. Research Press kitabından uyarlanarak hazırlanmıştır. |
| **Ek:** | Ek-1 Zarf yapım görseli, Ek-2 Not kâğıdı |

**EK-1 ZARF YAPIM GÖRSELİ**



## EK-2 NOT KÂĞIDI

# MODÜL 6
# SOSYAL İLİŞKİLER

## Oturum 9: Ben Yalnız Değilim / Destek Kaynaklarım

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Ben ve Çevrem |
| **Amacı:** | Öğrencilerin yalnız olmadıklarını fark etmelerini sağlamak.<br>Öğrencilerin destek kaynaklarını fark etmelerini sağlamak.<br>İhtiyaç halinde nasıl ve kimden yardım isteyeceklerini kavramalarına yardımcı olmak. |
| **Yöntem:** | Canlandırma |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Ek-1 |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | - |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** Uygulayıcı, ekrana şu sözü "İnsan ağaca benzer; arkadaşlarla dolu bir ortamda, bireysel doğasının izin verdiği ölçüde dikine büyüyecektir ama açıklık bir arazide tek başınaysa, çevresini saran deforme edici gerilimlerle biçim bozulmalarına teslim olur.'' yansıtır ya da çıktısını alarak öğrencilerin görebileceği uygun bir yere asar.<br>**2.** Öğrencilere sesli olarak okunduktan sonra bu sözün ne anlama geldiği sorulur ve öğrencilerin fikirleri alınır.<br>**3.** Alınan fikirler toparlandıktan sonra uygulayıcı "Evet arkadaşlar bizler ağaçlar gibi tek başımıza var olmaya çalışsak da etrafımızda sevdiklerimiz olduğu zaman hem gelişimimize katkı sağlayabiliyorlar hem de bize destek olabiliyorlar. Hepimiz için etrafımızda olduğunu hissettiğimiz insanlar da değişebilir. Şimdi sizden zor zamanlarınızda size destek olan kişileri düşünmenizi istiyorum. Bu kişiler ailenizden, arkadaşlarınızdan, öğretmenlerinizden olabileceği gibi polis, itfaiye ya da çeşitli kurum ve kuruluşlar da olabilir.'' (Uygulayıcı ihtiyaç duyarsa Ek-2'den yararlanabilir.)<br>**4.** Öğrencilere düşünmeleri için süre tanınır ve gönüllü olan ilk öğrenci sınıf içerisinde boş bir alana gider. Daha sonra çevresinde ona destek olanları sayar ve saydığı her kişi için sınıftan birini seçer. Örneğin; annem, babam ve yakın arkadaşım diyorsa sınıfta onları temsil edecek üç kişiyi seçer ve seçilen üç kişi öğrencinin yanına gider. Öğrenci saydığı kişilerden bir çember oluşturur ve çemberin ortasına geçer. |

| | |
|---|---|
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **5.** Çemberi oluşturan öğrenciler sırayla rollerine uygun şekilde "Merhaba Ahmet (öğrencinin adı) ben annen/baban/arkadaşın/öğretmenin/polis/itfaiye/kızılay, ihtiyacın olduğunda senin yanındayım." cümlesini ortadaki öğrenciyle göz kontağı kurarak söylerler.<br>**6.** Bu etkinlik tüm öğrenciler için tekrarlanır ve gönüllü öğrenciler bittikten sonra etkinlik sonlandırılır. |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerden en az bir tane sosyal destek kaynağı bulmaları ve rol için seçmeleri beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | - |
| **Etkinliği Geliştiren:** | - |
| **Ek:** | Ek-1 "İnsan Ağaca Benzer" sözü, Ek-2 Sosyal destek kaynakları |

## EK-1 “İNSAN AĞACA BENZER” SÖZÜ

*İnsan ağaca benzer; arkadaşlarla dolu bir ortamda, bireysel doğasının izin verdiği ölçüde dikine büyüyecektir ama açıklık bir arazide tek başınaysa, çevresini saran deforme edici gerilimlerle biçim bozulmalarına teslim olur.*

## EK-2 SOSYAL DESTEK KAYNAKLARI

| |
|---|
| Aile |
| Akrabalar |
| Arkadaşlar |
| Sevdiğimiz ve güvendiğimiz kişiler |
| Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmenim |
| Afet ve Acil Durum Yönetimi Başkanlığı (AFAD) |
| Valilikler ve Kaymakamlıklar |
| Sağlık Bakanlığı |
| Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK) |
| Emniyet Genel Müdürlüğü (EGM) |
| Türk Kızılay'ı |
| İtfaiye |
| Ulusal Medikal Kurtarma Ekipleri (UMKE) |
| vb. kişi ve kurumlar bize yardım edebilir ve destek olabilir. |

# MODÜL 7
# MOTİVASYON

## Oturum 10: Beni Güdüleyen Şeyler

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Motivasyon Panosu |
| **Amacı:** | Öğrencilerin motivasyon kaynaklarını fark etmelerine yardımcı olmak. |
| **Yöntem:** | Soru-cevap |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Çeşitli dergiler, gazeteler, boş A4 kâğıtları, boya kalemleri, makas, yapıştırıcı, karton. |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | - |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1.** Uygulayıcı "Merhaba arkadaşlar, bugün sizlerle motivasyon kaynaklarımızı konuşacağız. Hepimizi ayakta tutan, şu an burada olmamızı sağlayan çeşitli motivasyon kaynaklarımız vardır. Bu kimileriniz için ailenizden bir birey, elde etmek istediğiniz bir nesne ya da sadece yaşamak istediğiniz bir duygu olabilir.'' diyerek süreci başlatır.<br>**2.** "Bugün sizlerle motivasyon panolarımızı hazırlayacağız. Öncelikle sizlerden motivasyon kaynaklarınızı düşünmenizi istiyorum. Etrafınızda size iyi gelen kimler ya da neler var? Hangi aktiviteyi yaptığınız zaman kendinizi iyi hissediyorsunuz? Kiminle konuşunca daha iyi/mutlu hissediyorsunuz gibi geliyor? Bunları detaylıca düşünün. Daha sonra sizden bu kartonlardan birer tane almanızı ve kendinize özel Motivasyon Panonuzu hazırlamanızı istiyorum. Bu panoda her sabah kalkıp baktığınızda sizi motive eden şeylerin bir özetini göreceksiniz. Bunun için motivasyon kaynaklarınızı kendiniz çizip, kesip yapıştırabilirsiniz ya da motivasyon kaynaklarınızı temsil edecek çeşitli resim ya da fotoğrafları getirdiğim bu dergi ve gazetelerden kesebilirsiniz.'' diyerek etkinlik yönergesi verilir.<br>**3.** Uygulayıcı öğrenciler arasında dolaşarak hepsinin etkinlik yönergesini anladığından ve panolarını oluşturmaya başladığından emin olur.<br>**4.** Öğrencilerin hepsi panolarını oluşturduğunda sırayla tüm gruba panolarını gösterir ve motivasyon kaynaklarını açıklarlar. |

| | |
|---|---|
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **5.** Uygulayıcı "Bu panoyu her gün görebileceğiniz bir yere koyun ve ne zaman karamsarlığa düşüp de belirlediğiniz yolda kendinizde güç bulmak için bu panoya bakıp sizi motive eden şeyleri tekrar hatırlayabilirsiniz" diyerek süreci sonlandırır.<br>**6.** Bir sonraki oturumun son oturum olduğu bilgisi verilir. |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerden motivasyon panolarına en az bir motivasyon kaynağı eklemeleri beklenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | İmkânı olanlar panolarının fotoğraflarını çekip o şekilde de saklayabilirler.<br>Motivasyon panosunda çok sayıda kaynağın olması önemli değildir. Kimi öğrencilerin bir iki tane motive kaynağı varken kimi öğrencilerin birden fazla olabilir. Bu nedenle kaynakların sayısı hakkında yorum yapılmamalıdır. |
| **Etkinliği Geliştiren:** | - |
| **Ek:** | - |

# MODÜL 8
# AMAÇ BELİRLEME

## Oturum 11: Gelecek Beklentilerim

| | |
|---|---|
| **Etkinliğin Adı:** | Yapmak İstediklerim ve Engellerim |
| **Amacı:** | Öğrencilerin hayattan genel beklentilerini ortaya koymalarına yardımcı olmak.<br>Öğrencilerin bundan sonrası için yapabileceklerine ilişkin planlama yapabilmelerini desteklemek. |
| **Yöntem:** | Soru – cevap, anlatım |
| **Sınıf Düzeyi:** | Lise |
| **Süre:** | Bir ders saati |
| **Materyal:** | Çalışma kâğıdı (Ek-1). |
| **Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık:** | Kişi sayısı kadar çalışma kâğıdı (Ek-1) çıktısı alınır. |
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **1**. Uygulayıcı Ek-1'de bulunan "Gelecek Beklentilerim" çalışma kâğıdını öğrencilere dağıtır. "Sizlerden gelecekte yapmak istediğiniz şeyleri düşünmenizi istiyorum. Gelecek bir yıl sonra da olabilir beş yıl sonra da... Şu an geleceği düşündüğünüzde aklınıza hangi zaman geliyorsa ve neleri yapmak istiyorsanız onları size dağıttığım bu kâğıt üzerine yazın. Sonra her bir isteğinize engel olabilecek bir şey olup olmadığını düşünerek bunu her isteğiniz için not edin. Bir sonraki aşamada ise bu engelleri aşıp aşamayacağınızı düşünün ve eğer aşabileceğinizi düşünüyorsanız nasıl aşacağınızı, aşamayacağınızı düşünüyorsanız neden aşamayacağınızı yazınız.'' yönergesi verilir.<br>**2.** Öğrencilerin etkinlikle ilgili soruları cevaplandırılır ve herkesin çalışma kâğıdını tamamlaması için yeterli süre tanınır.<br>**3.** Öğrenciler etkinliği tamamladıktan sonra gönüllü olanlardan başlanarak sırayla herkesin istekleri ve engelleri ile ilgili düşüncelerini paylaşmaları sağlanır. İstekler ve engeller arasındaki benzerlik ve farklılıklar vurgulanarak öğrencilerin tüm söyledikleri toparlanır.<br>**4.** "Şimdi arkadaşlar tüm bu söyledikleriniz ışığında yapmak istediklerinizi yapabilmeniz için hedeflediğiniz yere varabilmenin bir planını yapmanızı istiyorum. Kâğıtların arka yüzünü çevirin ve en üste "PLANIM'' yazın. Daha sonra yapmak istediklerinizden birini seçerek adım adım hedefinize varmak için neler yapabileceğinizi planlayın. |

| | |
|---|---|
| **Süreç (Uygulama Basamakları):** | **5**. Öğrenciler planlarını bitirdikten sonra gönüllü olanlar planlarını grupla paylaşabilir ve etkinlik sonlandırılır.<br>**6.** Öğrencilere psikoeğitim programının bittiği bilgisi verilir ve vedalaşılır. Öğrencilerle ihtiyaç halinde tekrar uygulayıcı ile nasıl temasa geçeceklerinin bilgisi paylaşılır. |
| **Kazanımın Değerlendirilmesi:** | Öğrencilerden en az bir gelecek beklentisi tanımlamaları istenmektedir. |
| **Ödevler:** | - |
| **Uygulayıcıya Not:** | - |
| **Etkinliği Geliştiren:** | - |
| **Ek:** | Ek-1 Gelecekten beklentilerim |

## EK-1 GELECEKTEN BEKLENTİLERİM

| GELECEKTEN BEKLENTİLERİM | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Yapmak İstediklerim | Engellerim | Aşabilirim | Nasıl? | Aşamam | Neden? |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| NİHAİ AMACIM: | | | | | |

## PSİKOEĞİTİM PROGRAMI GENEL DEĞERLENDİRME FORMU
## (Bu form Uygulayıcı tarafından doldurulacaktır)

| | | |
|---|---|---|
| **Okulun Adı** | : | ................................................................................................................. |
| **Uygulayıcının Adı Soyadı** | : | ................................................................................................................. |
| **Uygulayıcının Unvanı** | : | ................................................................................................................. |
| **Programın Uygulandığı Sınıf** | : | ................................................................................................................. |

| **Programa Katılan Öğrencilere İlişkin Bilgiler** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **S.No** | **Oturumlar** | **Oturum Tarihi** | **Kız** | **Erkek** | **Toplam** |
| 1 | 1. Oturum | | | | |
| 2 | 2. Oturum | | | | |
| 3 | 3. Oturum | | | | |
| 4 | 4. Oturum | | | | |
| 5 | 5. Oturum | | | | |
| 6 | 6. Oturum | | | | |
| 7 | 7. Oturum | | | | |
| 8 | 8. Oturum | | | | |
| 9 | 9. Oturum | | | | |
| 10 | 10. Oturum | | | | |
| 11 | 11. Oturum | | | | |
| 12 | 12. Oturum | | | | |
| **TOPLAM** | | | | | |

Sayın uygulayıcı, aşağıda listelenmiş ifadeleri okuyun ve ifadelerde yer alan duruma ilişkin değerlendirmenizi ilgili sütuna (X) işareti koyarak belirtin.

| | **Katılmıyorum** | **Kararsızım** | **Katılıyorum** |
|---|---|---|---|
| Oturum yönergeleri öğrenciler için açık ve anlaşılırdı. | | | |
| Oturumda yer alan açıklamalar öğretmenler için yeterliydi. | | | |
| Oturum öğrenciler için ilgi çekiciydi. | | | |
| Oturum öğrencilerin yaşına ve gelişim düzeyine uygundu. | | | |
| Oturum süresi etkinliğin uygulanması için yeterliydi. | | | |
| Oturumun amaçlarına ulaştığını düşünüyorum. | | | |

| **Zorlayıcı Yaşam Olayından İleri Düzeyde Etkilendiği Düşünülen Öğrenci Sayısı** | | |
|---|---|---|
| Kız Öğrenci Sayısı | Erkek Öğrenci Sayısı | Toplam Öğrenci Sayısı |
| ........................... | ........................... | ........................... |

| | | |
|---|---|---|
| **RPD Servisine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı** | : | ....................................... |
| ***Rehberlik ve Araştırma Merkezine Yönlendirilen Öğrenci Sayısı** | : | ....................................... |
| ***Sağlık Kuruluşuna Yönlendirilen Öğrenci Sayısı** | : | ....................................... |

* Bu bölümleri psikolojik danışman/rehber öğretmen dolduracaktır.

# KAYNAKLAR


Alderman, K., Turner, L. R., & Tong, S. (2012). Floods and human health: a systematic review. *Environment international*, 47, 37-47.

APA American Psychiatric Association. (2000). Quick reference to the diagnostic and statistical manual of mental disorder. American Psychiatric Association, Washington D.C.

Apel, D., & Coenen, M. (2021). Physical symptoms and health-care utilization in victims of the 2013 flood disaster in Germany–A longitudinal study of health-related flood consequences and evaluation of psycho-social support. *International Journal of Disaster Risk Reduction*, 52, 101949.

Bulut, S. (2009). Depremden sonra çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin yaş ve cinsiyetler açısından karşılaştırılması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 4 (31), 43-51.

Bulut, S. (2010). Depremi direk olarak yaşayan ve okulları yıkılan çocuklarda görülen travma sonrası stres tepkilerinin ve alt boyutlarının üç yıllık boylamsal incelenmesi. Türk Psikoloji Dergisi, 25 (66), 87-98.

Cahill, H. Shlezinger, K., Romei K. ve Dadvand,B. (2020). *Research informed approaches to supporting student well-being post disaster.* The University of Melbourne, Youth Research Centre.

Carroll, B., Balogh, R., Morbey, H., & Araoz, G. (2010). Health and social impacts of a flood disaster: responding to needs and implications for practice. *Disasters,* 34(4), 1045-1063.

Dayal De Prewitt, A., & Richards, T. J. (2019). Social and emotional support for children and their caregivers post-disasters. *Journal of Family Strengths*, 19(1), 12.

Dizer, D. (2008). Sakarya ilindeki liseli ergenlerin 1999 Marmara Depremi sonrası travmayı algılama, sosyal destek sistemleri ve umutsuzluk belirtilerinin incelenmesi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.

INEE (2018). *Guidance note psychosocial support facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning.* https://inee.org/resources/inee-guidance-note-psychosocial-support adresinden erişilmiştir.

Erden, G., Erman, H. ve Öztan, N. (2012). Çocuklar ve ergenlerde travmatik yaşantılar ve baş etme. Psikososyal Uygulamalar Eğitimi içinde (ed. Gözden, M., Öztan, N. ve Aker, T.). Türkiye Kızılay Derneği, Ankara

Erdur-Baker, Ö. ve Serim-Yıldız, B. (2014). Çocuk ve ergenler. *Afetler, krizler, travmalar ve psikolojik yardım içinde* (ed. Erdur-Baker, Ö. ve Doğan, T.), Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları, Ankara.

Hacıoğlu, M., Aker, T., Kutlar, T., & Yaman, M. (2002). Deprem tipi travma sonrasında gelişen travma sonrası stres bozukluğu belirtileri alt tipleri. Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi, 15, 4- 15.

Işık, E. ve Aker, A. T. (2013). Ruhsal Travma Kavramı ve Travma Sonrası Stres Bozukluğunda Tedavi Yaklaşımları. Türkan Doğan ve Özgür Erdur (Ed.), Afetler, Krizler, Travmalar ve Psikolojik Yardım. Türk PDR Derneği Yayınları, Ankara.

Lamond, J. E., Joseph, R. D., & Proverbs, D. G. (2015). An exploration of factors affecting the long term psychological impact and deterioration of mental health in flooded households. *Environmental research*, 140, 325-334.

Mitchell, K. E., Al Levin, S., & Krumboltz, J. D. (1999). Planned happenstance: Constructing unexpected career opportunities. *Journal of counseling & Development*, 77(2), 115-124.

Newman, C. J. (1976). Children of disaster: Clinical observations at Buffalo Creek. *American Journal of Psychiatry,* 133(3), 306-312.

Prewitt- Diaz, J. O. (Ed.). (2018). Disaster Recovery: *Community-based Psychosocial Support in the Aftermath.* CRC Press.

Powell, T., & Thompson, S. (2014) Enhancing coping and supporting protective factors after a disaster: Findings from a quasi-experimental study. *Research on Social Work Practice*, 26(5), 539-549.

Sabuncuoğlu, O.; Çevikaslan, A. & Berkem, M. (2003). Marmara depreminden etkilenen iki ayrı bölgede ergenlerde depresyon, kaygı ve davranış. Klinik Psikiyatri. 6, 189-197.

Tanhan, F. & Kardaş, F. (2014). Van depremini yaşayan ortaöğretim öğrencilerinin travmadan etkilenme ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. Sakarya University Journal of Education, 4 (1), 102-115.

Valickas, A., Raišienė, A. G., & Rapuano, V. (2019). Planned happenstance skills as personal resources for students' psychological wellbeing and academic adjustment. *Sustainability,* 11(12), 3401.

Zara, A. (2011). Krizler ve travmalar. *Yaşadıkça psikolojik sorunlar ve başa çıkma yolları içinde,* İmge Kitapevi syf. 91-119.

ZOYOP
ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARINDA PSİKOEĞİTİM PROJESİ

Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile Zorlayıcı Yaşam Olaylarında Psikoeğitim Projesi (ZOYOP) kapsamında hazırlanmıştır.
Bu kitap Millî Eğitim Bakanlığınca ücretsiz olarak verilmiştir.
Para ile satılmaz.

Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

KFW

unicef